



- ・ごはん
- ・中華風ローストチキン
- ・バンサンスー
- ・にらスープ



【レシピのご紹介】



6月の人気メニューの中でも大人気で、「おかわりー！！」の声が多かった「バンサンスー」のレシピです。ご家庭の一品にいかがですか？

★ バンサンスー ★

材料（4人前）

- ・春雨 40g
 - ・人参 40g
 - ・小松菜 40g
 - ・きゅうり 40g
 - ・ロースハム 40g
- （焼豚もおすすめ💎）

調味料

醤油・砂糖・酢 大さじ2
ごま油 小さじ1
白ごま（お好みで）

作り方

- ① 春雨を沸騰したお湯に入れ、3～4分茹で（柔らかくなるまで）冷水にさらし、よく水を切った後、食べやすい長さに切ります。
 - ② 人参、小松菜を柔らかくなるまで茹でる。
 - ③ 調味料を合わせておく。
 - ④ 春雨と他の具材をボウルに入れ、合わせた調味料と混ぜて完成です。
- ※ 味が薄い場合は、調味料を足してください。

【食育活動】



6月は、4歳児が「トウモロコシ」の皮むきをしました。初めにトウモロコシのクイズをしてトウモロコシについて教えてもらいました。「皮がいっぱい！！」「ひげがこんなにある！！」「いい匂いがする！！」とたくさんの驚きがあり、皮やひげを触ったり、匂いに触れたりしていました。翌日の給食にトウモロコシが出て、自分達が皮むきをしたトウモロコシを嬉しそうに味わっていました。



7月は、3歳児が「ピーマンの種取り」をします。

ピーマンが苦手な子ども多いと思いますが、みんなでピーマンの種取りをしたり、ピーマンについて話を聞いたりしてピーマンに触れ、「どんなあじかな？」「ちょっとたべてみようかな？」という気持ちになり、ピーマンに親しむ機会になればいいな・・・と思います。

